

Inhalt

7	Einleitung
13	Die vielen Seiten des Alleinseins
13	Allein oder einsam?
27	Aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet
35	Alleinsein und Alleinleben
39	Alleinsein als Gefühl
44	Alleinsein als Kraftquelle
44	Ruhe und Stille
50	Selbsterkenntnis
56	Selbstmitgefühl
62	Im Alleinsein erwachsen werden
62	Alleinsein als Entwicklungsweg
70	Alleinsein und Beziehungen
75	Alleinsein als Gespräch mit Gott
87	Handlungsoptionen
91	Versöhnung mit sich selbst
96	Tagesstrukturen
99	Selbstpflege
103	Für andere da sein
106	Sinn finden
111	Humor
117	Literatur zum Weiterlesen